
اضطراب در شخصیت های درون گرا و برون گرا

تألیف:

شهلا میلانی

کارشناس ارشد روانشناسی

امجد فرهادی

عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

مریم مسعود زاده سدهی

کارشناس ارشد مشاوره



انتشارات آذر نهان

۱۳۹۵

سرشناسه	: میلانی، شهلا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب در شخصیت‌های درون‌گرا و برون‌گرا / مولف شهلا میلانی، احمد فرهادی، مریم محمودزاده‌سدهی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۹۸۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۱-۷۹.
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: اضطراب-- جنبه‌های روان‌تنی
موضوع	: Anxiety-- Psychosomatic aspects
موضوع	: تیپ‌شناسی
موضوع	: Typology (Psychology)
موضوع	: درون‌گرایی
موضوع	: Introversion
موضوع	: برون‌گرایی
موضوع	: Extraversion
موضوع	: روان‌سنجی
موضوع	: Psychometrie
شناسه افزوده	: فرهادی، احمد، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: محمودزاده‌سدهی، مریم، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵م ۹۶۵۷۵ کالف
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۷۱۳۵

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده ح. وبسایت: رچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲

شماره تماس: ۰۹۱۲۲۲۳۰۰۹ - ۰۲۱۶۰۹۰۱۸۴۱

آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com

آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... اضطراب در شخصیت‌های درون‌گرا و برون‌گرا
 که مولف..... شهلا میلانی، احمد فرهادی، مریم محمودزاده‌سدهی
 که ویراستار علمی..... دکتر منصور سودانی دانشیار گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز
 که صفحه آرا..... رضا کاوه
 که طراح جلد..... رضا کاوه
 که ناشر..... راز نهان
 که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
 که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۵
 که قیمت..... ۹۸۰۰ تومان

ISBN: 978-600-258-980-4

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۱	اضطراب
۱۲	تعریف اضطراب، جنبه ها و دوره های مختلف آن
۱۵	اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده
۱۶	اضطراب در معنای نداشتن کنترل
۱۶	کنار آمدن با اضطراب
۱۷	شخصیت مضطرب
۱۸	اضطراب بنیادی: شالوده روان رنجوری
۲۰	نظریه های اضطراب
۲۰	۱- نظریه روانکاوی (فروید)
۲۱	انواع اضطراب
۲۳	مکانیزمهای دفاعی علیه اضطراب
۲۴	سرکوبی
۲۵	انکار
۲۵	واکنش وارونه
۲۵	فرافکنی
۲۶	واپس روی
۲۶	دلیل تراشی
۲۶	جابجایی
۲۷	والایش

۲۸	۲- نظریه روان شناسی فردی (آدلر)
۲۹	۳- نظریه درمان عقلانی - عاطفی (الیس)
۳۰	۴- نظریه درمان مراجع محوری (راجرز)
۳۰	۵- نظریه روان درمانی گشتالت (پرز)
۳۲	۶- نظریه واقعیت درمانی (گلاسر)
۳۲	۷- نظریه رفتار درمانی
۳۳	عوامل کاهش اضطراب
۳۹	شخصیت چیست؟
۴۰	بررسی شخصیت
۴۱	اصول شخصیت شناسی
۴۲	تاثیر عوامل زیستی بر شخصیت
۴۳	تشابه شخصیت در دو قل ها
۴۴	نظریه های شخصیت
۴۴	۱- نظریه ی کارل یونگ
۴۵	نگرشها: برون گرایی و درون گرایی
۴۵	کارکردهای روان شناختی
۴۶	تیپ های روان شناختی
۴۸	ویژگیهای شخصیتی برون گرا
۴۹	ویژگیهای شخصیتی درون گرا
۵۰	ناهشیار شخصی
۵۰	عقد ها
۵۱	ناهشیار جمعی
۵۲	پژوهش در نظریه یونگ
۵۲	تیپ های روان شناختی (درون گرا و برون گرا)
۵۴	۲- نظریه ی هانس آیزنک
۵۴	ابعاد شخصیت : برون گرایی، روان رنجور خویی و روان پریش خویی
۵۶	برون گرایی
۵۷	روان رنجور خویی
۵۸	روان پریش خویی
۵۸	نقش اصلی وراثت
۵۹	رابرت مک کری و بل کاستا : مدل پنج عاملی

۶۰	ثبات عوامل
۶۱	همبستگی‌های هیجانی و رفتاری
۶۲	۳- نظریه‌ی روانکاوی (فروید)
۶۲	الف - دیدگاه ساختی شخصیت (Structural)
۶۲	نهاد
۶۲	خود
۶۳	فراخود
۶۳	ب - شخصیت به مثابه‌ی فرآیندی پویا (Dynamic)
۶۴	ج - شخصیت به مثابه‌ی فرآیندی تکاملی (Developmental)
۶۵	د- دیدگاه جبری رشد شخصیت (Determenism)
۶۵	۴- نظریه‌ی روان‌شناسی فردی (آلفرد آدلر)
۶۷	۵- نظریه‌ی روان‌دینانی گشتالت (فردریک پرز)
۶۸	۶- نظریه‌ی درون‌میتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای (اریک برن)
۶۹	۷- نظریه‌ی واقعیت درمانی (ویلیام گلاسر)
۷۰	نظریه‌ی رفتار درمانی
۷۱	منابع و مآخذ
۷۹	پیوست

پیشگفتار

اضطراب به منزله فقدان آسایش تردید، عدم اعتماد در تسلط بر موفقیت‌ها است و به نظر محصول فرعی هر نوع تحریک کشاننده‌ای شدید است که در برابر آن پاسخ‌های مهار شده امکان پذیر نیست.

تصویر شخصیت مضطرب، سیمای فدا نگران را به دست می‌دهد که نسبت به تنیدگی‌ها حساس است و در یک نایمنی اجتماعی و جهانی زندگی می‌کند، همچنین فعالیت‌های خود را از پیش با شکست مواجه می‌بیند و برای خود و نزدیکان خود نگران است.

از سوی دیگر شخصیت مفهومی بسیار پیچیده در روانشناسی است که آگاهی از آن شالوده اغلب روان درمانی‌ها و نظریه‌های آسیب شناسی را تشکیل می‌دهد. باید بدون اغراق بتوان گفت که بدون آگاهی از این مفهوم، نمی‌توان روش‌های روان درمانی و تعدادی از اختلال‌های روانشناختی را به روشنی درک کرد.

ویژگی‌های هر انسانی منحصر به فرد است، اما به نظر می‌رسد که می‌توان آنها را طبقه بندی کرد به عبارت دیگر، می‌توان در ویژگی‌های انسان‌ها تشابهاتی یافت. روانشناسان سعی کرده‌اند افراد را در طبقات مختلف جای دهند. طبقه بندی شناخته شده‌ای که کارل گوستاو یونگ پیشنهاد کرده، طبقه بندی به صورت «درونگرایی- برون گرایی» است.

انسان دورنگرا فردی است که معمولاً در خود فرو می رود و در سازگاری با واقعیت دشواری دارد و از فعالیت های عینی و ملموس گریزان است.

انسان برونگرا فردی است که دنیای بیرون برایش اهمیت دارد. او بدون دشواری با اطرافیان سازگار می شود، و از کارهای عینی و ملموس خوشش می آید.

www.ketab.ir